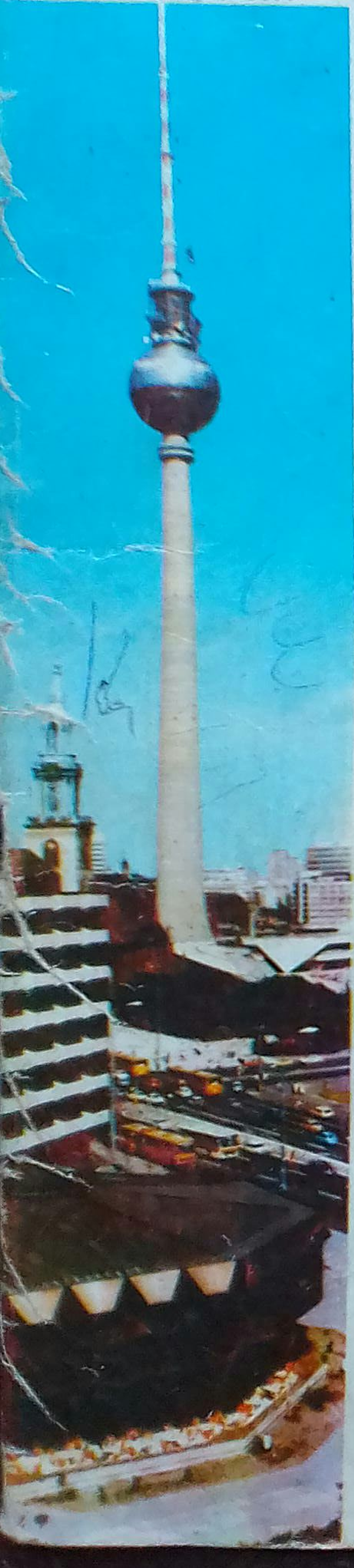
የካቲት

፰ኛ ዓመት ቁጥር 9 1977



ETHIOPIAN
የኢትዮጵያ

የማር መድኃኒትነት

እ· ኤ· አ· ጃንዋሪ 1985 የወጣው ስፑትኒክ እንግሊዝኛ መጽሔት ማርን «ተአምረኛ የተፈጥሮ ስጦታ ነው» ይለዋል ። በመጽሔቱ ላይ ስለማር በሰፈረው ትንታኔ እንደተገለጸው የጸሐይ ሙቀት ፣ የአበቦች መዓዛና እውላ ተዋሕዶበታል ። ቫይታሚንን ጨምሮ ከ70ንጥረ ነገሮች በረቀቀምጣኔ መቀመሙ ነው ይህን ጥዑም «ቅመም» ለተሟላ ምግብነትና ለሁለገብ መድኃኒትነት ያበቃው ። በዚህ ላይ ደግሞ ሳይበላሽና የፈዋሽነት ባህርያቱን ሳያጣ (ሳይነፍስበት) ለረጅም ጊዜ ሊቀመጥ ይችላል ።

ከአንድ ሺህ ዓመት ያህል በፊት ዝነኛው ምሥራቃዊ ሳይንቲስት—አቪሴና ስለማር እንዲህ ሲል ጽፎ ነበር ፤ «ማር ልበ ብሩህ ያደርጋል ፣ ወስፋት ይከፍታል ስልቀጣን (ዳይጀሽን) ያግዛል ፣ የማስታወስ ችሎታ ያሻሽላል ፣ አእምሮን ያስላል» ጥንታዊው ሳይንቲስት ስለ ማር ይህን ብሎ አላበቃም ። «ሄዝልነት» (ባገራችን መኖሩ ያልተረጋገጠ) በማር ቢጠጣ የሳል (የንጥስታ) መድኃኒት እንደሆነም ተናግሯል ። ይህን መድኃኒት መጠጣት ከመጀመር በፊት ጥቂት ቀናትጠዋት ጠዋት ማር ከጽጌረዳ አበባ ቅንጣት ጋር እየተደረገ እንዲጠጣም መክሯል ።

ከአንድ ሺህ ዓመት ብዙ ቀደም ሲልም ቢሆን እያሌ ሕዝቦች ማርን ለልዩ ልዩ ሕመሞች ፈውስ ተጠቅመውበታል ። ለምሳሌ የጥንታዊት ግብዕ መድኃኒተኞች ማርን ለሁሉም አይነት የዓይን በሽታ ወደር የሌለው መድኃኒት እንደሆነ ከመቁጠራቸውም በላይ ያተኮሰን ፣ ያሳከከን ያቃጠለን ወይም ያበጠን የሰውነት ቆዳ ማር በመቀባት ያድኑ ነበር ።

በሩሲያ ያገር ባህል ሕክምና ማር ዓይነተኛ ሥፍራ ነበረው ። በጥንታዊ የሩሲያ ያገር ባህል መድኃኒቶች ዝርዝር ማር ለብቻው ፣ እንዲሁም እንደ ሕመሙ ከፈረንጅ ቀይ ሽንኩርት ፣ ከነጭ ሽንኩርት ፣ ከሰናፍጭ ፣ ከኮምጣጤ ፣ ሱፍ፣ ሳማ ወይም አለብላቢት (ኔትል) ፣ ዐመድማዶ ፣ ሰናፍጭ ፣ የፈረንጅ ጌሾ (ሆፕ) ዕጸፋርስ(ፖፒስ) ጋር እየተቀመመ ሁለገብ መድኃኒት መሆኑን በጉልህ ይናገራል። ጉንፋንንና የቶንሲል እብጠትን (ወይም የቶንሲል መግል መቋጠርን) እንዴት በማር መፈወስ እንደሚቻል ካለፉት ምዕታመታት ሲወርድ ሲዋረድ ደርሶናል ፤ (1) ከመተኛት በፊት አንድ የሾርባ ማንኪያ ሙሉ ማር ለብ ባለ አንድ ፍንጃል ወተት በጥብጦ መጠጣት ፤ (2) በተን አራት ጊዜ አንድ የሻይ ማንኪያ ማር በሉሚ (አንድ መቶ ግራም ማር በአንድ ሉሚ ሒሳብ) ወይም«የፈረስ»ፋጁል (አንድ የሻይ ማንኪያ ማር በአንድ የፈረስ ፋጁል ሂሳብ) በጥብጦ መጠጣት ።

ጥንት «ማር የጨጓራ ዋና ወዳጅ ነው» ይባል ነበር ። በየዕለቱ በመጠኑ ማር ምግብ ውስጥ ቢጨመር ስልቀጣን እንደሚያበረታታና የጋስትሪክ ጭማቂዎችንም አሲድ እንደሚያስተካክል ዘመናዊ ሕክምና ያረጋግጣል ። ስለዚህም ነው ማርን ለጋስትራይቲስ ፣ ለጨጓራና ለቀጭን አንጀት አልሰር ፈዋሽነት የሚጠቀሙበት ። በሌላም አነጋገር ማር የአሲድን መጨመር ለሚያስከትሉ ሕመሞች ፈዋሽነት አለው ማለት ነው ። ምግብ ከመበላቱ ሁለት ሰዓት ያህል ቀድሞ በሉሚም ሆነ በፈረስ ፋጁል(ሆርስ ራዲሽ) ወይም በወተት የተበጠበጠ ማር ቢጠጣ የአሲድን ብዛት የሚቀንስ ሲሆን ወዲያው እንደተጠጣ ምግብ ቢበሉበት ግን የአሲድመጠን ይጨምራል ። ማሩን በዚህ ዓይነት ከስድስት ሳምንት እስከ ሁለት ወራት በመጠጣት ራስን ማስታመም ያስፈልጋል ። በካሎሪያዊ ዕሴቱ ማር ከፍተኛ ምግብነት ካላቸው ከቾኮሌት ፣ ከኮካዋ ፣ ከገውዝ (ዋልነት)ና ከስኳር ሊወዳደር ይችላል ። አንድ መቶ ግራም ማር 335 ካሎሪ ይይዛል ። ይህ አካላቸው ወይም አእምሮአቸው ለደከመ ሰዎች እንዲሁም በብርቱ በሽታ ለተዳከሙ ሰዎች ማር ምን ያህል ተፈላጊነት እንዳለው ያሳያል ።

በማር ውስጥ የሚገኘው ግሉኮስ የደም ሥሮች እንዲፍታቱ ይረዳል ፣ በዚህም የደም ስርጭትን ያስተካክላል ።

በአጠቃላይ የሰውነት አቋም እንዲሻሻልና የደም አክስጅን አዳይ ቀያቴ (ሄሞግሎቢን) ይዘት እንዲጨምር እስከ ስድስት ሳምንት በየቀኑ 100 ግራም ማር በጥብጦ መጠጣት ይበቃል ። መቶው ግራም ማር በሦስት ተከፍሎ—ለምሳሌም በቁርስ ፣ በምሳና በእራት መካከል 30 ፣ 40 እና 30 ግራም እየተበጠበጠ ይጠጣል ። ሆኖም ለረጅም ጊዜ በየዕለቱ 200 ግራም ማር እየተበጠበጠ ቢጠጣ ጉጂ መሆኑን ማስታወስ ያስፈልጋል ።

የማር ፈዋሽነት ባሕርያት ሁሉ እስካሁን በሚገባ ተጠንተው ታውቀዋል ። ዛሬ የአንጀትንና የልብ የደም ጋኖችን ፣ እንዲሁም የጉበትን ፣ የሀሞት ቱቦዎችን (ፈለጉች) እና ሌሎች ሕዋሳት ሕመም በተሳካ ሁኔታ መፈወስ ተችሎበታል ። ለምሳሌ በኩላሊት ሕመም ወቅት ሐኪሞች «ብራየር»ሻይ ከማር ጋር (15ግራም ማር 0.5 ሊትር የፈላ የ«ብራየር» ሻይ ‘ፍሬ’ ተበጥብጦ) እንደሻይ እንዲጠጣ ይመክራሉ ።

ለመተኛት አንድ ሰዓት ሲቀር ለብ ባለ አንድ ብርጭቆ ውሀ (ሁለት የሻይ ማንኪያ ሙሉ ማር በ200 ግራም ውሀ ሂሳብ) ተበጥብጦ ቢጠጣ ወደር የሌለው ዕንቅልፍ አስወሳጅ መሆኑን ሁሉም ሰው አያውቀውም ። በሽታ አምጪ ሚክሮቦችን ስለሚገድልና የአካልን በኢንፌክሽን የሚመጡ በሽታዎች የመቋቋም ብርታት ስለሚጨምር ጤነኛ ሰዎች—እንኳ ፣ በተለይም ልጆች፣ ብዙ ጊዜ ማር መብላት ይበጃቸዋል ። ከተፈረፈረ ፖም ፣ ከጅብና (ፎርማጆ) ፣ ከዕርጎ (ከሬም) እና ከኮምጣጣ ዕርጎ ጋር ማርን አዋሕዶ መመገብ ማለፊያ ይሆናል ።

ማር ሕሙማን ሕመማቸው ቀለል እንዲላቸው ፣ ጤነኞች ጤናቸው እንዲጠበቅ እንዲያውም ቀደምት እንደሚሉት ፣ የጉልማሳነት ዘመናቸው እንዲረዝም ማድረጉ ዕውነት ነው ። ነገር ግን እንደማንኛውም ፈዋሽ መድኃኒት ፣ አንዳንድ በሽታዎች ላሉባቸው ሰዎች ማር የማይስማማ ከመሆኑም በላይ በተለይ በስኳር የሚመጣ የስኳር በሽታ (ዲያቤቲስ) ወይም የቆዳ ግርጣትና ቅላት (ራሽዝ) የሚያማቸውን ይጣላቸዋል ። ሲበሉትና ሲጠጡት ቀርቶ ለዐመል ሲቀምሱት እንኳ አልቀበል የሚላቸው ፣ አለርጂ የሚያስከትልባቸው ሰዎች ማርን ከመድኃኒትነት ተራ ማውጣት አለባቸው ።

«ንብና ሕዝብ» ከሚለው የኢዩይሪስብና የናውም መጽሐፍ ፍሥሐ ነጋሽና ማዘንጊያ መኩንን አሳጥረው በ«ኢንግሊሽ

ወደ ገጽ 40 ዞሯል

ይልቅ በተለይ ቁስልና ሌላም ሕመም ያለባቸው ሰዎች ዝንብ እንዳያርፍባቸው በጭራና በመስሎቹ ፣ አሊያም በመሸፋፈን መከላከል አለባቸው ።

ዝንቦች እንደ ኢያሌ ሌሎች ነፍሳትሁሉ ለመራባት ከወቅቶች እርጥበትና ሙቀትን መምረጣቸውን ተረድተናል ። ግንቦት ደግሞ ከወራት ሁሉ ሙቀትና ርጥበትየተገናኙበት ወር ነው ብለናል ።

ታዲያ በተናጠል በዝንቦች ላይ ቋሚ ዘመቻ ከማድረግ አልፈን በከተማና በገጠር አብዮቱ በፈጠረልን ቀበሌ ማኅበራት አማካይነትና በጤና ባለሙያዎች አዝማችነት በየዓመቱ በግንቦት በአገር አቀፍ ያካባቢ ንጽሕናዘመቻ ብናደርግ ቻይናውያን በአይጦች ላይ ተቀዳጁት የሚባለውን ድል እኛ በዝንብ ላይ ልንቀዳጅ አንችልም ?

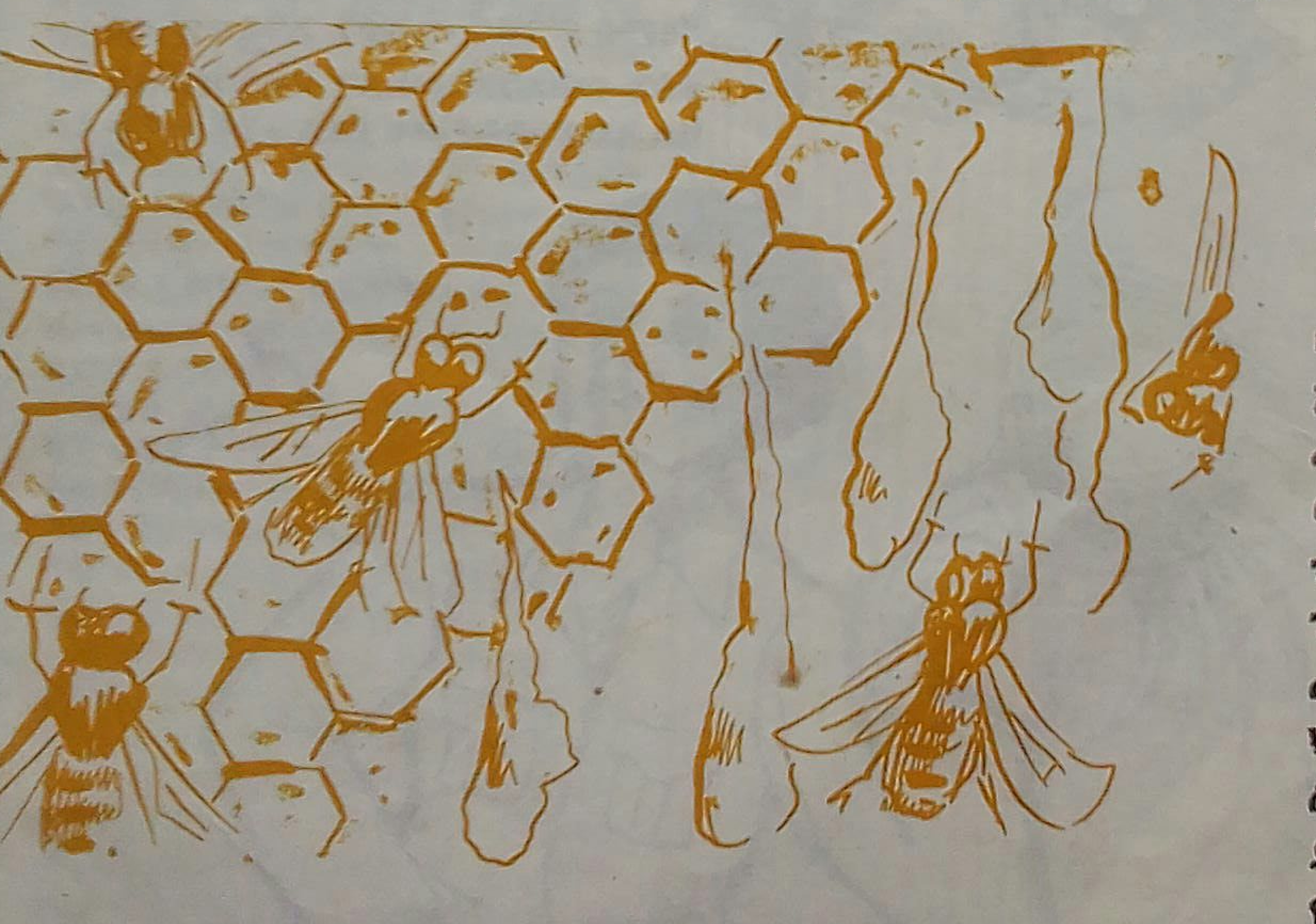
በዚህስ ያለብንን የጤና ባለሙያዎች (ለመድኃኒት የምናወጣውን) የውጪ ምንዛሬ እጥረት አናካክስም ? ።

የማር . . .

ከገጽ 27 የዞረ

ፍር ኒው ኢትዮፕያ»—የ11ኛ ክፍል 2ኛ ሴሚስተር እንግሊዝኛ መማሪያ መጽሐፍ ባቀረቡት መጣጥፍ መሠረት ደግሞ ማር የገባበት መብልም ሆነ መጠጥ ሕይወትን ስለሚያረዝም ዕድሜ ቀጥል ነው ። ማር ከሌላ መብልና መጠጥ ጋር ቢበላና ቢጠጣ ንጥረ ምግብነት ስላለውፊት ያጠራል።

ከማር የፈዋሽነት ጠቀሜታዎች አንዱ ቁስሎችና ጭረታ ጭረቶችን ማዳኑ ነው። የመምጠጥ ባሕርይ ያለውና የሕዋሳትን ዕድገት የሚያፋጥን ነው ። ስለዚህ ቁስሎች ቶሎ እንዲድኑ ያደርጋል ። የቁስልን መጥፎ ሽታ ያስወግዳል ። ማር ለተቃጠለ ሰውነት ፍቱን መድኃኒት ከመሆኑም በላይ ምች ለመታው (ለቀላ ፣ ላበጠ ፣ ወይም ላተኮሰ) ዓይን ዓይነተኛ ፈውስ ነው።በተለይ ከባሕር ዛፍ አበባ የተቀሰመ ማር የዓይን ቆብ ግርፋት ለማከም በቅባትነት አገልግሏል ።



በሌላም በኩል ማር የጨጓራ ፈሳሾች እንዲመነጩ በማበረታታት ስልቀጣ እንዲከናወን እመቺ ሁኔታን ይፈጥራል ። ሆድን ስለሚያላላ በተለይ (እንደ እንግሊዝ ጨው) ሆድን ለማጠብ ጥሩ ነው ። ማር የአሲድን (አሲዲቲ) መብዛት ይቀንሳል ፣ የጨጓራ ሁከትንና የጨጓራ መላጥንም ይፈውሳል ። የምግብ ያለመስልቀጥ ከሚያስከትለው ቃር ፣ ግሳትና ብስናት ሊያድን ይችላል ። ማር ብርድን (ነፋስን) ከሰውነት በማስወጣት ወስፋት ይከፍታል ።

የልብ ጡንቻ በጥቅም ላይ የዋለውን ኃይል ለመተካት ያለማቋረጥ ስለሚሠራ ግሉኮስ ያስፈልገዋል ። ማር ደግሞ በቀላሉ ወደሰውነት የሚገባ ግሉኮስ ስላለው ማለፊያ ይሆነዋል ።

ማር ከዚህም በላይ ለሳንባ በሽታዎች ውሏል ። ማር አክታን ያስወግዳል ፣ ሳልንና ንጥስታንም ያቆማል ።

ሌላው የማር መድኃኒትነት ጥቅም ለኩላሊት ፣ ለአእምሮና ለጉበት ችግሮች ያለው ፈዋሽነት ነው ። ሽንት እምቢ ያለውን ያመጣለታል ። በአካል መዛልና በራስ ምታት የሚሰቃዩ ሰዎች ማርና ሎሚ በአንድ ብርጭቆ ውሀ ተበጥብጦ እንዲጠጡ ይመከራሉ ። ማር ምላስን ያፍታታል ።

ዘመናዊ የላቦራቷር ምርምሮችና ግንዛቤዎች ማር እንደ መድኃኒት መቆጠር እንዳለበት የሚያሳምን በቂ ምክንያት መኖሩን ያመለክታሉ ። የማር ፈዋሽነት ባህርያት ምንጭ በተለይ በውስጡ የሚገኘው ግሉኮስ ነው ። ስኳር በጥርስ ላይ ጉዳት ማስከተሉን የጥርስ ሐኪሞች አይጠራጠሩም ። በጥርስ ውስጥ የሚቀር ስኳር ወይም (ከማር ሌላ) ስኳርነት ያለው ምግብ በባክቴሪያ እየተሰባበረ አሲድ እንደሚፈጥር ተረጋግጧል ። በዚህም የተነሳ ጥርስ ይበሰብሳል ። በአንጻሩም ማር ገቢራዊ ፀረ ተሕዋሲ ባህርያት ስላሉት አፍን ከባክቴሪያ ነፃ በማድረግ በሽታን ይከላከላል ።